



Szczepienia. Twoja ochrona i troska o innych

- Dlaczego warto się szczepić?
- Jakie szczepienia są zalecane dla różnych grup wiekowych i zdrowotnych?
- Gdzie znaleźć aktualne informacje o szczepieniach ochronnych?

Co zawdzięczamy szczepieniom?

Na przestrzeni lat szczepienia pomogły wyeliminować ospę prawdziwą, którą zwalczyliśmy w 1980 r., a w przypadku polio – praktycznie wyeliminowane w większości krajów na świecie, czy wirusowego zapalenia wątroby typu B – w którym zredukowano liczbę zakażeń u dzieci i młodzieży do pojedynczych przypadków, uzyskano znaczne zmniejszenie liczby zachorowań.

Dzięki programom powszechnych szczepień pod kontrolą jest wiele groźnych chorób, takich jak odra, błonica czy krztusiec, które kiedyś wywoływały epidemie.

Szczepienia chronią nie tylko Ciebie, ale i Twoje otoczenie

Dzięki szczepieniom możemy chronić swoich bliskich oraz inne osoby z osłabionym układem odpornościowym, które są bardziej podatne na ciężkie choroby. Warto pamiętać o grupach ryzyka: dzieciach, seniorach, chorych na nowotwory, dla których każda infekcja jest wyjątkowo niebezpieczna.

Szczepienia to troska nie tylko o siebie, ale także o innych.



Dla kogo choroby zakaźne są szczególnie groźne?

Choroby zakaźne mogą być szczególnie groźne dla:

- seniorów (osób w wieku 65+);
- osób z chorobami przewlekłymi, takimi jak cukrzyca, choroby serca czy płuc;
- pacjentów onkologicznych;
- pacjentów z zaburzeniami odporności;
- kobiet w ciąży.


Nie jesteś w grupie podwyższonego ryzyka, więc szczepienia Cię nie dotyczą? Nic bardziej mylnego!

Warto wiedzieć, że szczepienia budują odporność zbiorową, co oznacza, że gdy większość populacji zostaje zaszczepiona, wirusy mają mniejsze szanse na rozprzestrzenianie się. Ochrona ta obejmuje w takiej sytuacji nawet osoby, które nie mogą być zaszczepione z powodu przeciwwskazań zdrowotnych. Dlatego im więcej osób jest zaszczepionych, tym bardziej chronione jest całe społeczeństwo.



Szczepienia zmniejszają ryzyko ciężkich powikłań

Większość patogenów m.in.: pneumokoki, wirus grypy czy wirus wywołujący półpasiec, mogą prowadzić do poważnych powikłań, takich jak zapalenie płuc, zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych, neuralgia popółpaścowa czy sepsa. Szczepienia są najskuteczniejszą metodą, by uniknąć tych niebezpiecznych powikłań i chronić zdrowie.



Grupą szczególnie wymagającą zabezpieczenia są seniorzy. Wraz z wiekiem, odporność organizmu słabnie. Dlatego szczepienia są dla nich kluczowe, by zmniejszyć ryzyko infekcji oraz śmiertelnych powikłań.

Niektóre szczepienia są dostępne bezpłatnie dla seniorów w ramach tzw. listy leków S (Leki 65+). Niestety, lista szczepień dostępnych w ten sposób jest bardzo ograniczona i obejmuje jak na razie tylko pojedyncze preparaty.

Szczepienia są formą ochrony całej rodziny

Współczesna polityka zdrowia publicznego dotycząca szczepień opiera się na przejściu od „szczepień pediatrycznych” do „programów szczepień przez całe życie”. Krztusiec, grypa, RSV, półpasiec czy COVID-19 to choroby występujące we wszystkich grupach wiekowych na całym świecie. Przed wieloma z nich i ich konsekwencjami można się chronić dzięki szczepieniom.

Wybierz zdrowie i bezpieczeństwo! Sprawdź dostępne szczepienia

Doskonałym źródłem informacji na temat szczepień są towarzystwa naukowe oraz kalendarze szczepień.

Kalendarz szczepień, zwany także Programem Szczepień Ochronnych (PSO), to:

- dokument ustalający, które szczepienia są obowiązkowe lub zalecane w określonych grupach wiekowych;
- w Polsce jest opracowywany co roku przez Głównego Inspektora Sanitarnego, w oparciu o rekomendacje ekspertów w dziedzinie zdrowia publicznego i epidemiologii;
- coroczna aktualizacja uwzględnia najnowsze dane epidemiologiczne oraz wprowadzenie nowych, bezpiecznych i skutecznych szczepionek.

Aktualną listę szczepień w ramach PSO znajdziesz na stronie Ministerstwa Zdrowia oraz Głównego Inspektoratu Sanitarnego.

Ponadto na stronach niektórych towarzystw naukowych i instytucji (np. Polskie Towarzystwo Medycyny Rodzinnej, Polskie Towarzystwo Wakcynologii, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny) dostępne są kalendarze szczepień osób dorosłych, w których zamieszczone są informacje odnośnie szczepień zalecanych dla osób dorosłych,

a także wybranych grup pacjentów – np. pacjentów z cukrzycą, z chorobami poszczególnych układów, osób starszych czy kobiet w ciąży.

Do najważniejszych szczepień zalecanych osobom dorosłym zaliczamy:

- szczepienie przeciw wirusowemu zapaleniu wątroby typu B (wszyscy nieszczepieni, 3 dawki);
- szczepienie przeciw grypie (raz w roku, najlepiej na początku sezonu grypowego, 1 dawka);
- szczepienie przeciw COVID-19 (najbardziej aktualnym preparatem dostosowanym do aktualnego wariantu wirusa);
- szczepienie przeciw błonicy, tężcowi i krztuścowi szczepionką dTap z obniżoną zawartością antygenów błonicy i krztuśca (dawka przypominająca co 10 lat);
- szczepienie przeciw pneumokokom U dorosłych szczepienie przeciwko pneumokokom składa się z 1 dawki szczepionki 20-walentnej lub 1 dawki 13-walentnej i 1 dawki 23-walentnej, schematy różnią się w zależności od wieku i stanu zdrowia.
- szczepienie MMR przeciw odrze, śwince i różyczce (wszyscy nieszczepieni, 1 lub 2 dawki);
- szczepienie przeciw ospie wietrznej (wszyscy, którzy nie chorowali i nie byli szczepieni, 2 dawki);
- szczepienie przeciw półpaścowi (dla osób w wieku powyżej 50 lat i dorosłych ze zwiększonym ryzykiem zachorowania na półpasiec, 2 dawki);

- szczepienie przeciw syncyotialnemu wirusowi oddechowemu RSV zaleca się osobom w 60. roku życia i starszym oraz osobom w wieku 50–59 lat ze zwiększonym ryzykiem zachorowania na chorobę wywoływaną przez RSV a także kobietom w ciąży w celu biernej ochrony przed chorobami dolnych dróg oddechowych wywoływanymi przez syncyotialny wirus oddechowy u dzieci od urodzenia do 6 miesiąca życia zgodnie z zaleceniem lekarza;
- szczepienie przeciw kleszczowemu zapaleniu mózgu (3 dawki, dawka przypominająca co 3 do 5 lat);
- szczepienie przeciw wirusowemu zapaleniu wątroby A (wszyscy nieszczepieni, 2 dawki).

Dbaj o zdrowie swoje i innych!

Szczepienia to najskuteczniejsza forma zapobiegania wielu chorobom zakaźnym i ich powikłaniom. Zabezpiecz siebie i swoich bliskich – skonsultuj się z lekarzem na temat dostępnych i zalecanych dla Ciebie szczepień ochronnych!



Materiał przygotowany przez:
Fundację OnkoCafe – Razem Lepiej

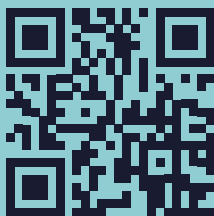


**Eksperckie wsparcie merytoryczne
prof. dr hab. med. Krzysztof Tomasiewicz
- kierownik Kliniki Chorób Zakaźnych
Uniwersytetu Medycznego w Lublinie, Prezes
Polskiego Towarzystwa Epidemiologów i Lekarzy
Chorób Zakaźnych.**

Fundacja OnkoCafe – Razem Lepiej
ul. Madalińskiego 50/52 lok. U30
02-581 Warszawa
tel. 537 888 789
sekretariat@onkocafe.pl
numer KRS 0000504682

Numer konta Fundacji
PKO BP 59 1020 1068 0000 1002 0253 2166
onkocafe.pl • prostatahistoria.pl
breastfit.onkocafe.pl • mundurniezbroya.pl
rozowypatrol.pl

Zeskanuj kod QR



onkocafe.pl

Materiał powstał dzięki wsparciu
GSK Services Sp. z o.o.